

献立表

2023年08月

南河原保育園

日付	献立名	材料名	おやつ (○は10時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
01 火	御飯.はんぺんのチーズフ ライ.キャベツのお浸し.野 菜スープ.バナナ	元気ヨーグルト、/塩せんべい、/米、/チーズサンドはんぺん、小麦粉、卵、 パン粉、油、ケチャップ、/キャベツ、きゅうり、にんじん、かつお節、しょうゆ、 /じゃがいも、たまねぎ、にんじん、水、コンソメ、食塩、/バナナ、/牛乳、/ 米、酢、砂糖、食塩、油揚げ、水、しょうゆ、砂糖、みりん、ほんだし、	◎ヨーグルト、◎せ んべい、牛乳、おい なりさん	710(579) 24.9(19.5) 22.2(15.1) 3.7(2.8)
02 水	御飯.鮭の塩焼き.パスタサ ラダ.みそ汁(わかめ・大 根).オレンジ	牛乳、/ビスケット、/米、/さけ、食塩、/マカロニ・スパゲティー、ハム、きゅ うり、キャベツ、にんじん、マヨネーズ、ケチャップ、食塩、/だいこん、ねぎ、 カットわかめ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/オレンジ、/牛乳、/フ レンチフライポテト(冷凍)、油、食塩、ケチャップ、	◎牛乳、◎ビスケッ ト、牛乳、フライドポ テト	548(517) 23.9(21.3) 17.1(16.1) 2.4(2.1)
03 木	御飯.なすと豚肉のみそ炒 め.もやしのナムル.かき玉 汁.メロン	牛乳、/塩せんべい、/米、/なす、にんじん、豚肉(肩ロース・脂身付)、たま ねぎ、ピーマン、ごま油、淡色みそ、砂糖、しょうゆ、/もやし、にんじん、生わ かめ、ごま油、しょうゆ、/卵、きょうな、ねぎ、水、しょうゆ、食塩、片栗粉、ほん だし、/メロン、/牛乳、/食パン、卵、砂糖、調製豆乳、メープルシロップ、	◎牛乳、◎せんべ い、牛乳、フレンチ トースト	624(556) 25.2(21.8) 22.9(19.6) 4.0(3.2)
04 金	三色どんぶり.おくらのお かか和え.みそ汁(キャベ ツ、わかめ).バナナ	牛乳、/ビスケット、/米、鶏ひき肉、しょうが、砂糖、しょうゆ、酒、卵、砂糖、食 塩、油、ほうれんそう、しょうゆ、焼きのり、でんぷ、/オクラ、しょうゆ、かつお 節、/キャベツ、カットわかめ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/バナ ナ、/麦茶(浸出液)、/ゼリー、/ウエハース、	◎牛乳、◎ビスケッ ト、麦茶、ゼリー、ウエ ハース	461(477) 14.9(15.9) 10.2(13.1) 3.7(3.2)
05 土	おにぎり.コロッケ.バナナ	牛乳、/塩せんべい、/おにぎり、/ミートコロッケ(冷凍)、ウスターソース・濃 厚ソース、/バナナ、/牛乳、/揚げせんべい、	◎牛乳、◎せんべ い、牛乳、せんべい	484(440) 13.2(12.5) 13.5(12.2) 0.8(0.7)
07 月	御飯.酢豚.ハンサンズー .キャベツの中華スープ.オレ ンジ	牛乳、/カルテツおさかなサブレ、/米、/豚肉(もも・脂身付)、酒、しょうゆ、 片栗粉、油、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、ピーマン、ごま油、ケチャップ、 酢、しょうゆ、砂糖、片栗粉、/はるさめ、トマト、きゅうり、ハム、酢、砂糖、しょ うゆ、すりごま、ごま油、/キャベツ、ねぎ、中華だし(素)、水、しょうゆ、/オレ ンジ、/牛乳、/食パン、マーガリン・ソフトタイプ、砂糖、	◎牛乳、◎せんべ い、牛乳、ラスク	633(592) 21.7(19.5) 21.7(21.6) 5.2(4.4)
08 火	食パン.冷やし中華.かぼ ちゃの甘煮.バナナ	元気ヨーグルト、/塩せんべい、/食パン、/生中華めん、卵、ハム、きゅうり、 生わかめ、水、ほんだし、ごま油、しょうゆ、酢、砂糖、みりん、/かぼちゃ、しょ うゆ、砂糖、/バナナ、/牛乳、/米、炊き込みわかめ、	◎ヨーグルト、◎せ んべい、牛乳、わか めおにぎり	510(438) 19.3(15.8) 14.0(9.3) 5.1(4.1)
09 水	ジャンバラヤ.小松菜のご まあえ(もやし).とうがん スープ.ぶどう(テラウエ ア)	牛乳、/ビスケット、/米、たまねぎ、にんじん、ウインナー、酒、ケチャップ、カ レー粉、中濃ソース、コンソメ、にんにく、バター、食塩、こしょう、/こまつな、も やし、にんじん、コーン缶、しょうゆ、砂糖、ごま、/とうがん、ねぎ、チンゲンサ イ、カットわかめ、食塩、しょうゆ(うすくち)、中華スープ、/ぶどう、/牛乳、/ ホットケーキミックス、牛乳、砂糖、	◎牛乳、◎ビスケッ ト、牛乳、蒸しパン	545(517) 16.9(15.7) 16.5(16.1) 2.8(2.5)
10 木	御飯.鶏の唐揚げ.きゅうり のおかか和え.ポテトスー プ.バナナ	牛乳、/塩せんべい、/米、/鶏もも肉、しょうゆ、酒、しょうが、にんにく、片栗 粉、油、/きゅうり、しょうゆ、かつお節、/じゃがいも、キャベツ、にんじん、水、 コンソメ、食塩、/バナナ、/牛乳、/スティックパン、	◎牛乳、◎せんべ い、牛乳、スティック パン	663(579) 27.8(22.7) 16.5(14.1) 4.5(3.6)
11 金	山の日			0(0) 0.0(0.0) 0.0(0.0) 0.0(0.0)
12 土	おにぎり.メンチカツ.バナ ナ	牛乳、/塩せんべい、/おにぎり、/メンチカツ(冷凍)、/バナナ、/牛乳、 /揚げせんべい、	◎牛乳、◎せんべ い、牛乳、せんべい	506(458) 16.4(15.1) 14.9(13.3) 0.8(0.7)
14 月	御飯.ツナカレー.ごぼうと コーンのサラダ(ごま).バ ナナ	牛乳、/カルテツおさかなサブレ、/米、/ツナ油漬缶、たまねぎ、にんじん、 じゃがいも、牛乳、カレールウ、油、ウスターソース、バター、/ごぼう、にんじ ん、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、コーン缶、マヨネーズ、ごま、/バナ ナ、/麦茶(浸出液)、/塩せんべい、	◎牛乳、◎せんべ い、麦茶、せんべい	527(544) 12.0(13.7) 16.8(20.0) 6.6(5.3)
15 火	スパゲティーナポリタン. コールスローサラダ.オレ ンジ	元気ヨーグルト、/塩せんべい、/スパゲティー、ベーコン、にんじん、たまね ぎ、ピーマン、オリーブ油、ケチャップ、ウスターソース、塩(並塩)、白こしょう、 /キャベツ、にんじん、コーン缶、食塩、砂糖、酢、マヨネーズ、/オレンジ、/ 麦茶(浸出液)、/ビスケット、	◎ヨーグルト、◎せ んべい、麦茶、ビス ケット	488(459) 13.3(12.9) 19.8(16.2) 6.0(4.9)
16 水	御飯.コロッケ.五目きんぴ ら.わかめスープ.バナナ	牛乳、/ビスケット、/米、/ミートコロッケ(冷凍)、/ごぼう、にんじん、だい こん、しらたき、ごま油、しょうゆ、砂糖、/たまねぎ、カットわかめ、ごま油、中華 スープ、食塩、/バナナ、/麦茶(浸出液)、/塩せんべい、	◎牛乳、◎ビスケッ ト、麦茶、せんべい	435(471) 9.7(12.2) 5.9(10.0) 2.6(2.4)

献立表

2023年08月

南河原保育園

日付	献立名	材料名	おやつ (〇は10時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
17 木	中華どんぶり、きゅうりの浅漬、かにかま豆腐汁、オレンジ	牛乳、／塩せんべい、／米、豚肉(もも)、しょうが、酒、キャベツ、にんじん、たけのこ、たまねぎ、ピーマン、なると、しいたけ、砂糖、しょうゆ、食塩、こしょう、コンソメ、片栗粉、ごま油、／きゅうり、食塩、／木綿豆腐、かにかまぼこ、あさつき、中華スープ、酒、食塩、片栗粉、／オレンジ、／麦茶(浸出液)、／パピコ、／甘辛せんべい、	◎牛乳, ◎せんべい, 麦茶, アイス(パピコ), せんべい	511(476) 17.6(17.6) 13.3(13.6) 2.6(2.1)
18 金	御飯、鮭のフライ、もやしの中華風和え物、みそ汁(かぼちゃ・たまねぎ)、バナナ	牛乳、／ビスケット、／米、／さけ、食塩、小麦粉、卵、パセリ粉、パン粉、油、／もやし、にんじん、こまつな、酢、砂糖、しょうゆ、ごま油、／かぼちゃ、たまねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、／バナナ、／牛乳、／野菜かりんとう、	◎牛乳, ◎ビスケット, 牛乳, かりんとう	634(580) 25.3(21.5) 18.8(17.4) 3.3(2.8)
19 土	おにぎり、コロケ、バナナ	牛乳、／塩せんべい、／おにぎり、／ミートコロケ(冷凍)、ウスターソース・濃厚ソース、／バナナ、／牛乳、／揚げせんべい、	◎牛乳, ◎せんべい, 牛乳, せんべい	484(440) 13.2(12.5) 13.5(12.2) 0.8(0.7)
21 月	親子丼、酢の物、みそ汁(じゃがいも、こまつな)、すいか	牛乳、／カルテツおさかなサブレ、／米、鶏もも肉、凍り豆腐、たまねぎ、にんじん、卵、水、ほんだし、しょうゆ、みりん、焼きのり、／生わかめ、きゅうり、緑豆もやし、かにかまぼこ、食酢(米酢)、砂糖、しょうゆ、／じゃがいも、こまつな、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、／すいか、／牛乳、／油、ホットケーキ粉、卵、牛乳、はちみつ、	◎牛乳, ◎せんべい, 牛乳, ホットケーキ	592(573) 23.9(21.4) 16.0(17.7) 4.3(3.7)
22 火	食パン、冷やしうどん、揚げしょうまい2ヶ1ヶ、バナナ	元気ヨーグルト、／塩せんべい、／食パン、／ゆでうどん、きゅうり、生わかめ、焼き豚、トマト、水、しょうゆ、砂糖、ごま油、ほんだし、／シューマイ(冷凍)、油、／バナナ、／牛乳、／七分つき米、さけ、食塩、ごま、焼きのり、	◎ヨーグルト, ◎せんべい, 牛乳, おにぎり(さけ・ごま)	546(430) 22.7(16.8) 19.9(12.7) 3.0(2.4)
23 水	御飯、カレイの竜田揚げ、おくら、の煮浸し、みそ汁(キャベツ・たまねぎ)、オレンジ	牛乳、／ビスケット、／米、／かれい、しょうゆ、酒、しょうが、片栗粉、油、／オクラ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、／キャベツ、たまねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、／オレンジ、／牛乳、／どうもろこし、食塩、	◎牛乳, ◎ビスケット, 牛乳, どうもろこし	493(478) 24.1(21.5) 14.1(14.2) 4.3(3.6)
24 木	御飯、マーボー豆腐、茹で野菜サラダ、コンノメスープ、ぶどう(テラウエア)	牛乳、／塩せんべい、／米、／木綿豆腐、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、しょうが、砂糖、米みそ(赤色辛みそ)、しょうゆ、ごま油、片栗粉、中華あじ、／キャベツ、コーン缶、きゅうり、にんじん、油、酢、しょうゆ、砂糖、／キャベツ、もやし、しめじ、コンソメ、食塩、こしょう、水、／ぶどう、／牛乳、／マカロニ、きな粉、砂糖、	◎牛乳, ◎せんべい, 牛乳, マカロニきな粉あえ	573(521) 22.3(20.0) 19.3(16.9) 4.5(3.7)
25 金	御飯、鶏肉の照り焼き、ひじきの煮物、みそ汁(なめこ・小松菜)、オレンジ	牛乳、／ビスケット、／米、／鶏もも肉、しょうゆ、酒、しょうが、油、／ひじき、しらたき、大豆(ゆで)、にんじん、水、砂糖、しょうゆ、ほんだし、／なめこ、こまつな、ねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、／オレンジ、／牛乳、／カステラ、	◎牛乳, ◎ビスケット, 牛乳, カステラ	552(530) 25.6(22.9) 15.6(15.5) 4.6(4.0)
26 土	おにぎり、メンチカツ、バナナ	牛乳、／塩せんべい、／おにぎり、／メンチカツ(冷凍)、／バナナ、／牛乳、／揚げせんべい、	◎牛乳, ◎せんべい, 牛乳, せんべい	506(458) 16.4(15.1) 14.9(13.3) 0.8(0.7)
28 月	御飯、煮込みハンバーグ、レタスとコーンのサラダ、きゃべつのスープ、オレンジ	牛乳、／カルテツおさかなサブレ、／米、／豚ひき肉、たまねぎ、油、卵、パン粉、牛乳、食塩、こしょう、油、ケチャップ、ウスターソース、砂糖、／レタス、コーン缶、トマト、しょうゆ、ごま油、砂糖、食塩、／キャベツ、ねぎ、中華スープ、しょうゆ、食塩、／オレンジ、／牛乳、／ゼリーフライ、	◎牛乳, ◎せんべい, 牛乳, ゼリーフライ	612(592) 24.7(22.0) 22.3(23.3) 2.3(2.0)
29 火	御飯、チキンカレー、春雨サラダ、バナナ	元気ヨーグルト、／塩せんべい、／米、／鶏もも肉(皮付き)、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油、カレーパウダー、ウスターソース、牛乳、／はるさめ(緑豆)、ハム、きゅうり、コーン缶、にんじん、酢、しょうゆ、砂糖、ごま油、／バナナ、／牛乳、／ホットケーキ粉、木綿豆腐、砂糖、油、	◎ヨーグルト, ◎せんべい, 牛乳, ドーナツ	675(561) 20.2(16.2) 26.4(18.7) 7.1(5.7)
30 水	御飯、かじきの煮つけ、キャベツとトマトのサラダ、豆腐すまし汁(もやし・わかめ)、すいか	牛乳、／ビスケット、／米、／かじき、しょうゆ、砂糖、酒、しょうが、／キャベツ、トマト、酢、油、砂糖、しょうゆ、／木綿豆腐、もやし、ねぎ、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、／すいか、／ジョア、／揚げせんべい、	◎牛乳, ◎ビスケット, ジョア, あられせんべい	461(479) 19.8(18.7) 9.5(12.4) 2.0(1.8)
31 木	御飯、豚肉のしょうが焼き、切干大根の旨煮、豆腐みそ汁(わかめ)、オレンジ	牛乳、／塩せんべい、／米、／豚肉(ロース)、たまねぎ、しょうゆ、しょうが、酒、油、／切り干しだいこん、にんじん、油揚げ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、砂糖、／木綿豆腐、ねぎ、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、／オレンジ、／牛乳、／焼きそばめん、豚肉(ばら)、キャベツ、にんじん、ピーマン、ごま油、ウスターソース、	◎牛乳, ◎せんべい, 牛乳, おやつ焼きそば	625(534) 26.0(21.3) 25.0(20.0) 4.4(3.2)

*献立は、材料等の入荷の都合により変更する場合があります。

☆今月のひとこと☆

暑い日が続いていますが、冷たいものとり過ぎは、食欲不振の原因になります。適度に身体を冷やしてくれる夏野菜を上手に活用し、3回の食事で夏バテと熱中症に負けない身体をつくりましょう。

